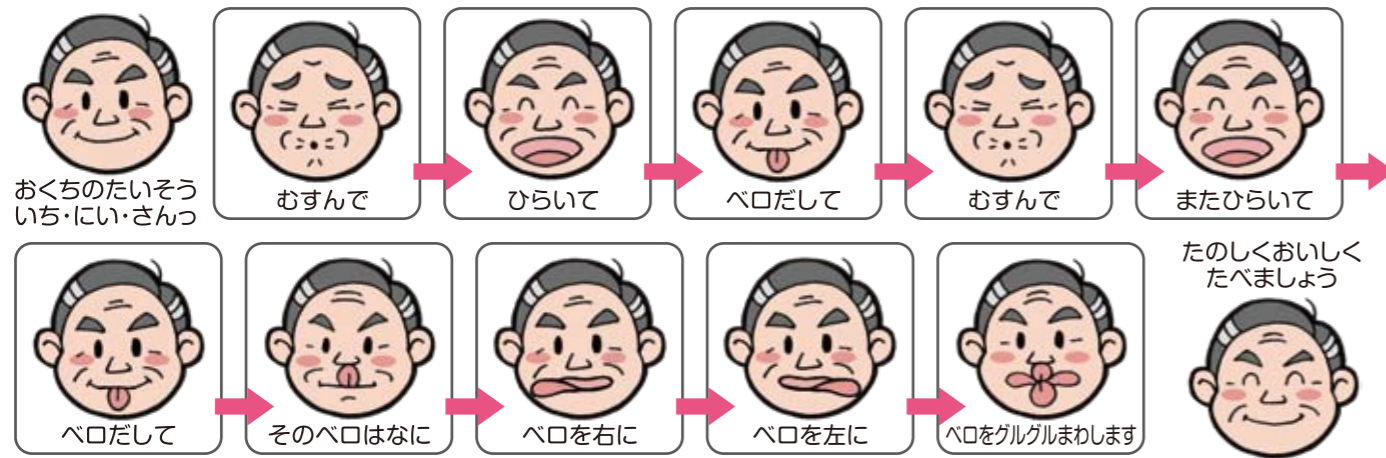


けんこう  
健口体操でお口いきいき

けんこうたいそつ  
健口体操(口唇・舌体操)

むすんでひらいて

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が高まり、だ液がよくでるようになり、舌がなめらかに動いて飲みこみやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理をしないように行いましょう。



大きな口をあけて、顔全体を動かすつもりで、思い切り動かします。  
(3回くりかえしましょう。)



だ液腺マッサージの手順

マッサージをする位置を確認してからはじめましょう。  
①~③を2~3回くりかえします。



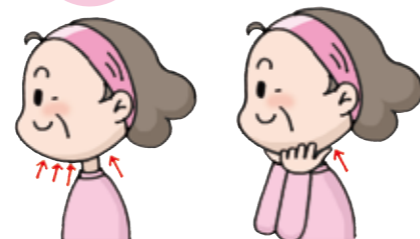
① 耳下腺への刺激

人さし指から小指までの4本の指をほほにあて、上の奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。(10回)



② 顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)



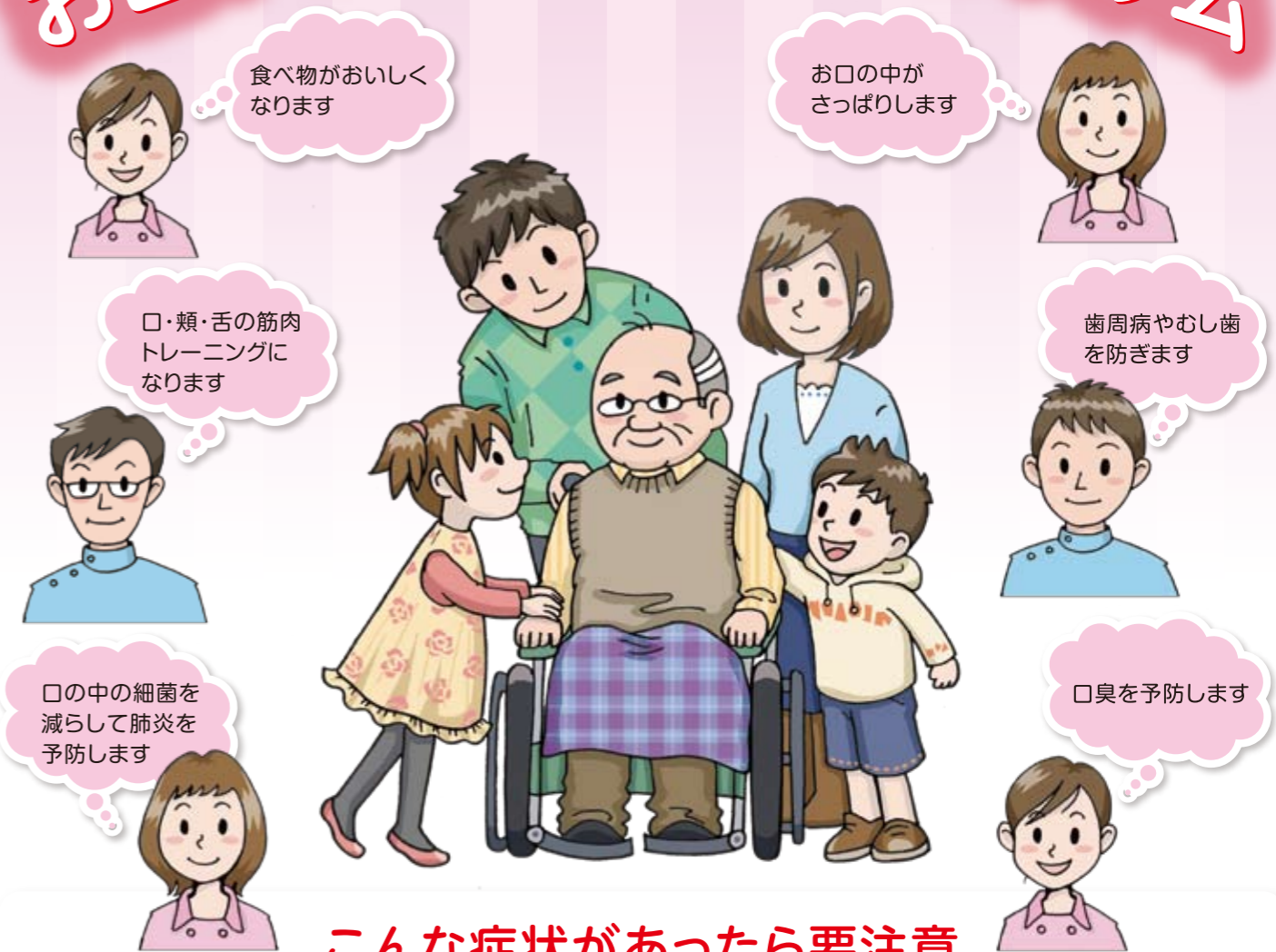
③ 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごのま下から舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。(10回)



健康の入り口 健口から健康へ

お口いきいき診療連携システム



食べ物がおいしくなります

お口の中がさっぱりします

口・頬・舌の筋肉トレーニングになります

歯周病やむし歯を防ぎます

口の中の細菌を減らして肺炎を予防します

口臭を予防します

こんな症状があったら要注意

急に食べなくなった

最近よく発熱する

いつもより元気がない

口の中に異常がある場合があるかもしれません。  
こんな時は、通院できない方のためにご自宅・施設・病院等へ  
歯科医師、歯科衛生士が訪問いたします。  
お気軽にご相談ください。

